السمنة





السمنة:

السمنة:

هي زيادة غير طبيعية في كتلة الجسم نتيجة تراكم الدهون في الجسم، ويتحكم في ذلك عوامل مختلفة منها: (العمر، الجنس، النشاط البدني والغذاء).

لمعرفة كتلة الجسم:

لمعرفة فيما إذا كان الشخص يعاني من السمنة أم لا، لا بد من معرفة دليل كتلة الجسم، ولتسهيل ذلك يمكن حسابه بالمعادلة التالية:

كتلة الجسم = (الوزن بالكيلوجرام) / (الطول بالمتر المربع).

مثال: إذا كان وزن الشخص 78 كجم والطول 164 سم فإن دليل كتلة الجسم يكون:

78 كجم/1.64 م × 1.64 م = 29

الجدول أدناه يشير إلى دلالة مؤشر كتلة الجسم استناداً إلى نتيجة المعادلة السابقة.

دليل مؤشر كتلة الجسم	التصنيف
أقل من 18.5	نحيف
18.5 إلى 24.9	وزن طبيعي
25 إلى 29.9	وزن زائد
30 فما فوق	سمنة
30 إلى 34.9	سمنة خفيفة
35 إلى 39.9	سمنة متوسطة
40 فما فوق	سمنة مفرطة

قياس محيط الخصر:

يعتبر قياس محيط الخصر من الوسائل المهمة لتقييم الوضع الصحي، وزيادة الدهون في محيط الخصر، متعلق بزيادة احتمال الإصابة بمرض السكري (النوع الثاني)، وارتفاع الكوليسترول، وارتفاع ضغط الدم، وأمراض القلب.

لقياس محيط خصرك، استخدم شريط القياس (المتر) بلفه حول خصرك، مروراً بأعلى منطقة عظمة الحوض، وبمستوى السرّة.

تزيد احتمالية الإصابة بالمشاكل الصحية المختلفة، إذا كان محيط الخصر كالتالي:



- رجال أكثر من 102 سم – 40 إنش
- نساء أكثر من 88.9 سم - 35 إنش



أسباب زيادة الوزن:

- قلة الحركة وعدم ممارسة التمارين الرياضية.
- العادات الغذائية الخاطئة وكثرة تناول الأغذية الغنية بالدهون والحلويات، وكذلك المشروبات الغازية، والمحلاة.
- الضغوطات والانفعالات النفسية.
- العوامل الوراثية.
- خلل في بعض أجهزة الجسم.
- الخلل الوظيفي للغدد (كقصور الغدة الدرقية).



المشاكل الصحية الناتجة عن زيادة الوزن:

- ازدياد فرصة الإصابة بأمراض القلب، وضغط الدم والسكري وغيرها من الأمراض.
- التهاب المفاصل والروماتيزم وآلام الظهر بسبب الضغط الزائد على العظام وقلة الحركة.
- إعاقة العمليات الجراحية اللازمة للحالات المرضية.
- الإصابة بحالة نفسية سيئة وكآبة بسبب الوزن الزائد.

الفوائد الصحية لإنقاص الوزن:

- انخفاض مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.
- التحكم في ضغط الدم والسكري.
- تقليل مستويات الكوليسترول والدهون الثلاثية.
- تخفيف آلام المفاصل.
- التخلص من الكسل والخمول.
- انخفاض فرصة الإصابة بالأمراض النفسية كالاكتئاب.



علاج السمنة:

الإفراط في تناول السعرات الحرارية من أي مصدر، يسبب زيادة الوزن والسمنة. وبالتالي، فإن الهدف من العلاج الغذائي هو تقليل إجمالي عدد السعرات الحرارية المستهلكة.

فقدان الوزن وحده ليس علاج للسمنة، كما يجب التركيز على التحكم في الوزن وإدارته، من خلال الوصول إلى الوزن الصحي والحفاظ على الصحة العامة وتحقيق التحسين في الصحة الجسدية والنفسية، وفي النظام الغذائي والتمارين والسلوكيات الأخرى.

فقدان الوزن لدى الأشخاص الذين يعانون من السمنة المفرطة بنسبة 5٪ إلى 10٪ من وزن الجسم، يساهم في الحد من الأمراض المصاحبة للسمنة، وتحسين الصحة بشكل عام، وبالاستمرار في اتباع طرق علاج السمنة ومتابعة نزول الوزن يتحقق الوصول إلى الوزن الصحي.

تذكر أنه من الأفضل إنقاص الوزن تدريجيًا بمعدل حوالي 0.5 – 1 كيلو في الأسبوع، لذلك قد يستغرق الأمر ما لا يقل عن ثلاثة إلى ستة أشهر تقريباً.



علاج السمنة:

يمكن أن يكون هناك العديد من الأسباب التي تجعلنا نستهلك سعرات حرارية أكثر مما نحرقه:

- تناول الأطعمة الغنية بالسعرات الحرارية التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون والسكر.
- الإكثار من الوجبات الخفيفة بدلاً من الوجبات العادية.
- شرب المزيد من المشروبات السكرية.
- قلة الحركة والجلوس لساعات طويلة أمام التلفاز والحاسوب والأجهزة الذكية.

قواعد اتباع نظام غذائي صحي لإنقاص الوزن:

- عدم الافراط في تناول الطعام.
- وضع خطة غذائية بالسعرات الحرارية اللازمة لإنقاص الوزن.
- التقليل من تناول الكربوهيدرات البسيطة، والسكريات، والدهون.
- ممارسة التمارين الرياضية بانتظام.

عناصر الغذاء الأساسية:

تحتاج أجسامنا إلى طاقة لاستمرارية الحياة، وتقاس الطاقة على أساس السعرات الحرارية، كما تتعلق زيادة الوزن بكمية الطاقة التي يستهلكها جسمك ومقدار الطاقة التي يستخدمها. يظل وزنك ثابتاً كما هو إذا كنت تأخذ نفس كمية السعرات الحرارية تقريبًا من خلال الطعام والشراب مقارنة بالطاقة التي يحرقها جسمك من خلال الحياة اليومية والنشاط البدني.
يزيد وزنك إذا كنت تستهلك سعرات حرارية من الطعام والشراب أكثر مما يحرقه جسمك. كما سينخفض وزنك إذا كنت تستهلك سعرات حرارية أقل.

الكربوهيدرات:

يجب أن تكون نسبة الكربوهيدرات 45% - 65% من مجموع السعرات الحرارية، على حسب احتياجات الشخص.
راقب كمية الكربوهيدرات التي تتناولها مع نشاطك البدني حيث أنها تمدك بالطاقة اليومية، فإذا كان نشاطك البدني خفيفاً فقلل من تناولها، واحرص على اختيار الكربوهيدرات المعقدة، والغنية بالألياف الغذائية كالأرز الأسمر، والحبوب الكاملة، والتي تساعد على الشبع لفترة أطول.



عناصر الغذاء الأساسية:

البروتين:

- تكون نسبة البروتين من 15% - 20% من مجموع السعرات الحرارية.
- هذه النسبة من البروتين تمنع الفقدان الزائد للأنسجة الحمراء خلال فترة الحمية الغذائية.
- يجب أن يكون من مصادر ذات نوعية جيدة.

الدهون:

تكون نسبة الدهون 20% - 35% من مجموع السعرات الحرارية.

يفضل التركيز على تناول الدهون الصحية وهي الدهون غير المشبعة التي تأتي من مصادر نباتية، مثل زيت الزيتون، والكانولا، وعباد الشمس والأفوكادو وزبدة الفول السوداني ومعظم المكسرات.

نصائح لتقليل تناول الدهون غير الصحية:

- حاول تجنب أو التقليل من استهلاك الدهون المشبعة، والمهدرجة قدر الإمكان.
- التخفيف من تناول الأطعمة المقلية أو الدسمة.



عناصر الغذاء الأساسية:

الألياف الغذائية:

- يحتاج الأطفال والكبار ما لا يقل عن 20 إلى 35 جرام يوميًا.
- يحتاج النساء والرجال الذين تزيد أعمارهم عن 50 سنة من 21 إلى 30 جرام يوميًا.

من خلال تناول كميات كافية من الفواكه، والخضروات، والحبوب الكاملة، والبقوليات، والبذور والمكسرات يمكن الوصول إلى صحة جيدة.

الفيتامينات والمعادن:

الفواكه والخضروات مصادر غنية بالفيتامينات والأملاح المعدنية وتلعب دوراً رئيسياً في الغذاء الصحي، لذلك يجب تناول خمس حصص من الخضروات والفواكه يومياً.

الماء:

احتياجك للماء حسب وزنك:

تختلف كمية الماء التي يحتاجها جسم الإنسان من شخص إلى آخر حسب الوزن، والعمر والحركة البدنية، وكمية الماء حسب الوزن هو ناتج ضرب وزن الشخص في 30 لمعرفة كمية الماء بالملليلتر، وقد يحتاج الشخص لشرب المزيد من الماء في بعض الحالات، خاصة عند ممارسة التمارين الرياضية، وعند ارتفاع حرارة الطقس.



لكل من يعاني من السمنة يجب:

- وضع هدف واقعي لإنقاص الوزن.
- التمييز ما بين الأغذية الصحية وغير الصحية.
- الابتعاد عن أي نظام قاسي/تجاري.
- الابتعاد عن الأدوية/ المكملات غير الصحية أو غير المعتمدة لإنقاص الوزن.
- المتابعة الدورية والمنتظمة مع اختصاصي التغذية.

فوائد التمارين الرياضية:

التمارين الرياضية مفيدة لفقدان الوزن والحفاظ عليه، ويمكن أن تؤدي التمارين الرياضية إلى زيادة التمثيل الغذائي، أو زيادة عدد السعرات الحرارية التي تحرقها في اليوم.
يعد الجمع بين التمارين الرياضية والنظام الغذائي الصحي طريقة أكثر فاعلية لفقدان الوزن من الاعتماد على تقليل السعرات الحرارية فقط. يمكن أن تمنع ممارسة التمارين الرياضية أو تقلل أعراض بعض الأمراض. كما تخفض التمارين الرياضية من ضغط الدم والكوليسترول، للمحافظة على صحة القلب، وتساعد التمرينات كذلك في زيادة الشعور بالثقة، وبالتالي تقلل من معدلات القلق والاكتئاب.

حاول ممارسة التمارين الرياضية لمدة 30 دقيقة يومياً:

أمثلة على الأنشطة الرياضية:

- رياضة المشي
- رياضة الجري
- لعب التنس
- ركوب الدراجات الهوائية
- السباحة
- كرة القدم
- كرة السلة

عدم ممارسة الرياضة والأنشطة البدنية يساهم بشكل رئيسي في مشاكل الوزن، فالتغيرات الصغيرة في الروتين اليومي تساعد في زيادة مستوى النشاط كالمشي لمدة 30 دقيقة يومياً.

تذكر: يجب استشارة طبيبك المعالج إذا كنت تعاني من أي مشكلة من المشكلات الصحية قبل ممارسة الرياضة لتتعرف على نوع الرياضة المناسبة لحالتك الصحية.



نصائح عامة:

- احتفظ بمفكرة لتدوين جميع المعلومات حول توقيت وكمية ونوعية الطعام الذي تتناوله، مع ذكر حالتك المزاجية في ذلك الوقت. قم بمراجعة يوميات الطعام هذه بشكل روتيني لمعرفة أسباب الإفراط في تناول الطعام.

- لا تحتفظ بأي طعام في غرفة النوم، ولا تأكل أثناء مشاهدة التلفاز.

- تناول وجباتك في أوقات محددة كل يوم ولا تتناول وجبة الغداء أو العشاء في وقت متأخر.

- تناول الطعام ببطء، وتناول كميات صغيرة من الطعام.

- استبدل الصلصات الغنية بالسعرات الحرارية بالليمون والتوابل والأعشاب.

- استخدم طرق الطهي الصحية مثل السلق أو الشوي أو الطبخ بالبخار.

- تجنب الحلويات، والسكريات، والمشروبات الغازية، والعصائر المحلاة قدر الإمكان.



نصائح عامة:

- اشرب كميات كافية من الماء.
- ابحث عن هواية تستمتع بممارستها حتى تتجنب الأكل عند الشعور بالملل.
- تناول وجبة فطور صحية تحتوي على بروتين كامل مثل البيض أو الجبن لمساعدتك في الحفاظ على تركيزك والشعور بالشبع لفترة أطول.
- لا تتناول كميات كبيرة من الطعام دفعة واحدة كوجبة واحدة.
- ابتعد عن الأطعمة ذات السعرات العالية وقليلة القيمة الغذائية.
- تذكر دائماً أن عواطفك لها دور كبير في إنقاص وزنك.
- استشر طبيبك واختصاصي التغذية قبل اتباع أي نظام غذائي لفقدان الوزن.